దిష్టి

The Evil Eye



గోపరాజు వేంకట ఆదిత్య

శ్రీ గాయత్రి పబ్లిషర్స్

దిష్టి

The Evil Eye

రచయిత: గోపరాజు వేంకట ఆదిత్య

ప్రచురణకర్తలు: శ్రీ గాయత్రి పబ్లిషర్స్

ముందు మాట

మానవ నాగరికత ప్రారంభమైనప్పటి నుండి 'దృష్టి' లేదా 'దిష్టి' అనేది ఒక విడదీయలేని నమ్మకంగా కొనసాగుతోంది. కేవలం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనే కాకుండా, ఆధునిక నగరాల్లో, చదువుకున్న వారిలో కూడా ఈ నమ్మకం బలంగా ఉంది. "నరుని కంటికి నల్లరాయి కూడా పగులుతుంది" అనే సామెత మన సమాజంలో ఈ నమ్మకం ఎంత లోతుగా పాతుకుపోయిందో తెలియజేస్తుంది. అసలు దిష్టి అంటే ఏమిటి? దీని వెనుక ఉన్న సామాజిక, మానసిక మరియు వైజ్ఞానిక కారణాలేమిటో ఈ క్రింది వివరణలో చూద్దాం.

- గోపరాజు వేంకట ఆదిత్య

దిష్టి: అర్థం మరియు మూలాలు

' దిష్టి ' అనే పదం సంస్కృత మూలమైన 'దృష్టి' నుండి ఉద్భవించింది. భాషా పరంగా దృష్టి అంటే కేవలం చూడటం లేదా వీక్షించడం అని అర్థం. కానీ సామాజిక మరియు సంప్రదాయ వ్యవహారికంలోకి వచ్చేసరికి, ఈ పదం తన అర్థాన్ని మార్చుకుంది. ఒక వ్యక్తి లేదా వస్తువుపై పడే 'విషపూరితమైన చూపు' లేదా 'ప్రతికూల భావన'ను సూచించడానికి మనం 'దిష్టి' అనే పదాన్ని వాడుతున్నాము. అంటే, ఇది ఒక సాధారణ భౌతిక క్రియ (Physical action) నుండి ఒక అదృశ్య శక్తి ప్రభావంగా (Invisible influence) రూపాంతరం చెందింది.

మనిషి కళ్ళు కేవలం వెలుతురును గ్రహించే అవయవాలు మాత్రమే కావు, అవి మనసులోని భావాలను ప్రతిబింబించే అద్దాలు. మనసులో కలిగే అసూయ (Envy), ద్వేషం (Hatred) లేదా అమితమైన ఆశ్చర్యం వంటి తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు కళ్ల ద్వారా ఒక విధమైన శక్తి తరంగాలుగా (Energy waves) విడుదలవుతాయి. ప్రాచీన నమ్మకాల ప్రకారం, ఎదుటివారి విజయాన్ని చూసి ఓర్వలేకపోయే 'కుళ్లు' అనే భావం అత్యంత విషపూరితమైనది. ఈ ప్రతికూల సంకల్పం కంటి చూపు ద్వారా అవతలి వ్యక్తి యొక్క శక్తి క్షేత్రాన్ని (Aura) తాకినప్పుడు, వారిలో తెలియని అశాంతి లేదా ఆటంకాలు కలుగుతాయని విశ్వసిస్తారు.

సాధారణంగా దిష్టి అనేది అందం, సంపద, విజయం లేదా ఆరోగ్యం వంటి సానుకూల అంశాల మీదనే పడుతుంది. ఇతరులు మనలోని ఈ విశిష్టతలను చూసి అతిగా ఆశ్చర్యపోయినప్పుడు లేదా తమకు లేనిది ఎదుటివారికి ఉందనే 'అభద్రతా

భావం' (Insecurity) తో చూసినప్పుడు ఆ చూపు 'తీక్షణత'ను పొందుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో చూసే వ్యక్తి ఉద్దేశపూర్వకంగా హాని చేయాలని అనుకోకపోయినా, వారిలోని 'అతిశయోక్తి' (Exaggeration) లేదా 'తీవ్రమైన ఆకాంక్ష' అవతలి వ్యక్తి యొక్క మానసిక సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దీనినే మన పెద్దలు "నరుడి కన్ను నల్లరాయిని కూడా పగులగొడుతుంది" అనే సామెతతో వివరించారు.

దీనిని శాస్త్రీయ కోణంలో చూస్తే, ప్రతి మనిషి చుట్టూ ఒక 'బయో-ఎలక్ట్రోమాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్' ఉంటుంది. మన ఆలోచనల తీవ్రతను బట్టి ఈ ఫీల్డ్ యొక్క వైబ్రేషన్స్ మారుతుంటాయి. ఎదుటివారి నుండి వచ్చే ప్రతికూల తరంగాలు మన ఫీల్డ్‌లో 'తరంగ విఘాతాన్ని' (Interference) కలిగిస్తాయి. ఈ అదృశ్య తరంగాలు మన నాడీ వ్యవస్థపై (Nervous system) స్వల్ప ప్రభావం చూపడం వల్ల చిన్న పిల్లల్లో ఏడుపు, పెద్దల్లో తలనొప్పి లేదా పనుల్లో ఆకస్మిక విఘాతాలు కలగవచ్చు. ఈ విధంగా దిష్టి అనేది కేవలం ఒక నమ్మకం మాత్రమే కాకుండా, ఒక మనసు నుండి మరో మనసుకు చేరే 'శక్తి సమాచారం' (Energy Information) గా పరిగణించవచ్చు.

వివిధ రకాల దిష్టి దోషాలు

మన పెద్దలు దిష్టిని అవి కలిగే విధానాన్ని బట్టి పలు రకాలుగా వర్గీకరించారు:

1. మనుష్య దిష్టి (Human Gaze & Envy)

ఇది అన్నిటికంటే అత్యంత శక్తివంతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. దీనిని **'బయో-ఎలక్ట్రిక్ ఇంపాక్ట్'** గా చెప్పుకోవచ్చు. ఒక వ్యక్తి తనలోని అసూయను లేదా ద్వేషాన్ని తీవ్రమైన ఏకాగ్రతతో ఎదుటివారి వస్తువుపై లేదా విజయంపై కేంద్రీకరించినప్పుడు, వారి మెదడు నుండి వెలువడే ప్రతికూల తరంగాలు ఆ వస్తువు చుట్టూ ఉన్న శక్తి క్షేత్రాన్ని (Aura) ప్రభావితం చేస్తాయి.

విశ్లేషణ: కొత్త కారు వంటి నిర్జీవ వస్తువుల విషయంలో కూడా, యజమాని ఆ వస్తువుతో మానసిక అనుబంధాన్ని కలిగి ఉంటాడు. ఇతరుల ప్రతికూల ఆలోచనలు యజమాని యొక్క ఏకాగ్రతను (Focus) దెబ్బతీస్తాయి, దీనివల్ల తెలియకుండానే డ్రైవింగ్‌లో పొరపాట్లు జరగడం లేదా అజాగ్రత్త వల్ల రిపేర్లు రావడం జరుగుతుంది.

2. భోజన దిష్టి (Digestive System & Intent)

ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. వేరొకరు మనం తినే ఆహారాన్ని అమితమైన ఆశతో లేదా "మాకు లేదు వీరు తింటున్నారు" అనే ఆవేదనతో చూసినప్పుడు, అక్కడ ఒక రకమైన **'ఎనర్జీ ఇంటర్‌ఫిరెన్స్'** ఏర్పడుతుంది.

విశ్లేషణ: శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే, భోజనం చేసేటప్పుడు చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం మన 'పారాసింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్' (Parasympathetic Nervous System)

పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇతరుల తీక్షణమైన చూపు వల్ల కలిగే అసౌకర్యం మన మెదడుకు ఒత్తిడి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణరసాల ఉత్పత్తిలో మార్పులు వచ్చి అజీర్తి లేదా వాంతులు సంభవిస్తాయి. అందుకే మన పెద్దలు భోజనం చేసేటప్పుడు ఎవరికీ కనిపించకుండా లేదా ప్రశాంతమైన చోట తినాలని చెబుతారు.

3. సంతాన దిష్టి (Vulnerability of Infants)

చిన్నపిల్లలు అత్యంత సున్నితమైన 'బయో-ఎనర్జీ'ని కలిగి ఉంటారు. వారి శక్తి క్షేత్రం (Aura) ఇంకా పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు, కాబట్టి ఏ చిన్న ప్రతికూల తరంగాన్నైనా వారు త్వరగా గ్రహిస్తారు.

విశ్లేషణ: పిల్లల నవ్వు లేదా అందాన్ని చూసి ఇతరులు అతిగా ఆశ్చర్యపోయినప్పుడు (Over-stimulation), అది పిల్లల మెదడుపై ఒక విధమైన 'సెన్సరీ ఓవర్‌లోడ్'ను కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల వారి నిద్రలో భయం కలగడం లేదా కారణం లేకుండా ఏడవడం జరుగుతుంది. దీనిని రక్షించడానికి మనం పెట్టే 'దిష్టి చుక్క' అనేది ఒక **'డిస్ట్రాక్షన్ పాయింట్'** (Distraction Point) గా పనిచేస్తుంది, ఇది చూసేవారి దృష్టిని పక్కకు మళ్ళించి ఆ శక్తి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

4. కార్య దిష్టి (Performance & Intentional Interference)

మనం ఒక ముఖ్యమైన పని లేదా వ్యాపారం మొదలుపెట్టేటప్పుడు మన మనస్సు ఒక నిర్దిష్టమైన లక్ష్యంపై కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. దీనిని ఇతరులు గుర్తించి, అది జరగకూడదని కోరుకున్నప్పుడు లేదా అతిగా ఆశగా చూసినప్పుడు ఆ పనిలో విఘాతాలు కలుగుతాయి.

విశ్లేషణ: దీనిని **'సైకలాజికల్ నోసిబో ఎఫెక్ట్'** (Nocebo Effect) అని కూడా అనవచ్చు. ఎవరైనా మన పనిని చూసి కుళ్లుకుంటున్నారని మనకు అనిపించినప్పుడు, మనలో తెలియని అభద్రతా భావం మొదలై ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తప్పులు జరగడం, దాని ఫలితంగా వ్యాపారంలో నష్టాలు లేదా పనుల్లో ఆటంకాలు వస్తాయి. వ్యాపార సంస్థల ముందు కట్టే దిష్టి బొమ్మలు లేదా నిమ్మకాయలు ఈ ప్రతికూల దృష్టిని తనలోకి పీల్చుకునే **'అబ్జార్బర్స్'** (Absorbers) లా పనిచేస్తాయి.

దిష్టి ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

మొదటిగా, శారీరక లక్షణాలను గమనిస్తే, 'దిష్టి' అనేది కేవలం ఒక నమ్మకం మాత్రమే కాదు, అది మన శరీరంలోని **బయో-ఎలక్ట్రికల్ ఫీల్డ్ (Bio-Electrical Field)** పై పడే ఒక శక్తివంతమైన ప్రతిఘాతమని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇతరుల నుండి వచ్చే తీక్షణమైన ప్రతికూల తరంగాలు మన శరీరంలోని మైటోకాండ్రియా శక్తి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపుతాయి. దీనివల్ల ఎటువంటి శారీరక శ్రమ చేయకపోయినా అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నీరసం మరియు ఆలసట ఆవహిస్తాయి. ముఖ్యంగా కళ్ల మంటలు మరియు తలనొప్పి అనేవి మన దృశ్య నాడి (Optic nerve) ద్వారా మెదడుకు చేరే ప్రతికూల 'శక్తి సమాచారం' యొక్క ఫలితాలే. మన శరీరం ఆ అవాంఛిత తరంగాలను బయటకు పంపడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు కలిగే ఘర్షణే ఈ శారీరక అసౌకర్యాలకు ప్రధాన కారణం.

రెండవది, మానసిక లక్షణాల పరంగా చూస్తే, దిష్టి అనేది మన **సబ్-కాన్షియస్ మైండ్ (Subconscious Mind)** కు అందే అదృశ్య సంకేతాల ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఎవరైనా మనల్ని అసూయతో లేదా అతిగా ఆశ్చర్యంతో చూస్తున్నారని మన మనస్సు గ్రహించినప్పుడు, మన నాడీ వ్యవస్థ తెలియకుండానే 'డిఫెన్స్ మోడ్'లోకి

వెళ్లిపోతుంది. ఈ స్థితిలో శరీరంలో **కార్టిసాల్ (Cortisol)** వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి, దీనివల్ల కారణం లేని భయం, చిరాకు మరియు మనశ్శాంతి లేకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇది ఒక రకమైన 'ఎనర్జీ కాలుష్యం' లాంటిది, ఇది మన అంతర్గత ప్రశాంతతను దెబ్బతీసి, మనల్ని ఎప్పుడూ ఒక రకమైన అభద్రతా భావంలో ఉంచుతుంది.

చివరగా, వృత్తిపరమైన మరియు ఆర్థిక ప్రభావాల విషయానికి వస్తే, ఇది మన **సంకల్ప శక్తి (Will Power)** మరియు ఏకాగ్రతను దెబ్బతీసే ప్రక్రియ. వ్యాపారంలో లేదా ఉద్యోగంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు మన మానసిక స్పష్టతపై ఆధారపడి ఉంటాయి. దిష్టి ప్రభావం వల్ల మన ఆలోచనా సరళి అస్తవ్యస్తమై, కీలకమైన సమయంలో తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల అకస్మాత్తుగా నష్టాలు సంభవించవచ్చు. అలాగే, ఏదైనా పని పూర్తి కావాల్సిన ఆఖరి నిమిషంలో ఆగిపోవడం వెనుక ఉన్న 'దురదృష్టం' నిజానికి ఒక శక్తి విఘాతం (Energy Interference). ఇతరుల అసూయ అనే తరంగాలు మన కార్యసిద్ధికి అవసరమైన ఫ్రీక్వెన్సీని అడ్డుకున్నప్పుడు, మన ప్రమేయం లేకుండానే సాంకేతిక సమస్యలు లేదా ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి.

ఈ విధంగా దిష్టి అనేది శారీరక, మానసిక మరియు వృత్తిపరమైన రంగాలలో ఒక గొలుసుకట్టు చర్యలా (Chain reaction) ప్రభావం చూపుతుంది.

మన పూర్వీకుల నమ్మకం వెనుక ఉన్న కారణాలు

మన పూర్వీకులు దేన్నీ కారణం లేకుండా చేయలేదు. వారు సమాజం పట్ల వినమ్రత మరియు సామాజిక సమతుల్యత కోరినవారు

మొదటిగా, వినమ్రత (Humility) అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత శక్తిని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మన వద్ద ఉన్న సంపదను, అందాన్ని లేదా తెలివితేటలను అతిగా ప్రదర్శించడం (Show-off) వల్ల మన చుట్టూ ఉన్న శక్తి క్షేత్రం (Aura) ఇతరుల దృష్టిని విపరీతంగా ఆకర్షిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో, ఇతరుల నుండి వచ్చే అసూయ లేదా ద్వేషం అనే ప్రతికూల తరంగాలు మన శక్తి క్షేత్రంలోకి చొచ్చుకు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. అందుకే మన పెద్దలు వినమ్రతను ఒక కవచంలా సూచించారు. మనం ఎంత వినయంగా ఉంటే, మన శక్తి క్షేత్రం అంత స్థిరంగా ఉంటుంది మరియు ఇతరుల ప్రతికూల ప్రభావాలకు గురయ్యే అవకాశం అంత తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఒక రకమైన 'ఎనర్జీ కన్జర్వేషన్' (Energy Conservation) లా పనిచేసి, మనల్ని మానసిక ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తుంది.

రెండవది, సామాజిక సమతుల్యత (Social Balance) అనే అంశం దిష్టి వెనుక ఉన్న ఒక గొప్ప సామాజిక శాస్త్రం. సమాజంలో ఆర్థిక, సామాజిక అసమానతలు సహజం. ఉన్నవారు లేనివారి ముందు తమ వైభవాన్ని ప్రదర్శించినప్పుడు, లేనివారి మనస్సులో కలిగే నిరాశ, నిస్పృహలు ఒక రకమైన 'మానసిక విషం'లా (Psychological toxin) మారుతాయి. ఈ సామూహిక ప్రతికూల ఆలోచనలే 'దిష్టి'గా రూపాంతరం చెంది, ఉన్నవారి అభివృద్ధికి ఆటంకాలు కలిగిస్తాయి. మన పూర్వీకులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించి, గోప్యతకు (Privacy) అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. శుభకార్యాలప్పుడు లేదా కొత్త వస్తువులు కొన్నప్పుడు వాటిని

ఆడంబరంగా చాటకుండా ఉండటం వల్ల, సమాజంలోని ఇతరులలో అభద్రతా భావం కలగకుండా చూసేవారు. దీనివల్ల సమాజంలో పరస్పర ద్వేషం తగ్గి, ఒక ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

చివరగా, ఈ సంప్రదాయం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం మనిషిని అహంకారం నుండి దూరం చేయడం. మనం సాధించిన విజయాలు కేవలం మన వల్లనే కాకుండా, ప్రకృతి మరియు సమాజం యొక్క సహకారం వల్ల కూడా కలిగాయని గుర్తించినప్పుడు మనలో అహంకారం తగ్గుతుంది. ఎప్పుడైతే అహంకారం తగ్గుతుందో, అప్పుడు మనం ఇతరుల అసూయకు కేంద్ర బిందువు కాము. ఈ విధంగా దిష్టి అనే నమ్మకం మనిషిని ఒక సంస్కారవంతమైన జీవనశైలి వైపు నడిపిస్తుంది. ఇది కేవలం బాహ్య రక్షణ మాత్రమే కాదు, మనిషి యొక్క అంతర్గత ఎదుగుదలకు తోడ్పడే ఒక అద్భుతమైన జీవన సూత్రం.

సైన్స్ ఏం చెబుతోంది?

మొదటిగా, మన మెదడులోని **అమిగ్డాలా (Amygdala)** పాత్రను గమనిస్తే, ఇది మన మనుగడకు అవసరమైన ఒక 'అలారం సిస్టమ్'లా పనిచేస్తుంది. ఎవరైనా మనల్ని తదేకంగా లేదా అసూయతో చూస్తున్నప్పుడు, మన మెదడు ఆ చూపులోని తీవ్రతను ఒక ముప్పుగా (Threat) గుర్తిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో 'స్ట్రెస్ రెస్పాన్స్' మొదలై, అడ్రినలిన్ మరియు కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. దీనివల్ల కలిగే శారీరక మార్పులు—అంటే గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, అరచేతులు చెమటలు పట్టడం మరియు అకస్మాత్తుగా కలిగే ఆందోళన—మనం దిష్టి తగిలినప్పుడు అనుభవించే ప్రాథమిక లక్షణాలు. ఇది మన పరిణామ క్రమంలో ఏర్పడిన ఒక సహజ రక్షణ యంత్రాంగం, దీనినే మన పెద్దలు అశాంతి లేదా దిష్టి ప్రభావంగా గుర్తించారు.

రెండవది, **స్కోపెస్థీషియా (Scopesthesia)** లేదా నాన్-విజువల్ సెన్సింగ్ అనే ప్రక్రియ మనిషి యొక్క అద్భుతమైన గ్రహణ శక్తిని తెలియజేస్తుంది. మనం నేరుగా చూడకపోయినా, ఎవరో మనల్ని గమనిస్తున్నారనే భావన కలగడం వెనుక మన మెదడు చేసే సూక్ష్మ విశ్లేషణ ఉంటుంది. మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలో వచ్చే చిన్నపాటి మార్పులను, నీడలను లేదా పరిధీయ దృష్టి (Peripheral vision) ద్వారా అందే సంకేతాలను మెదడు అత్యంత వేగంగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఈ అదృశ్య సంకేతాలు మనలో ఒక రకమైన 'అలర్ట్' స్థితిని కలిగిస్తాయి. పురాతన కాలంలో క్రూర మృగాల నుండి రక్షణ పొందడానికి ఉపయోగపడిన ఈ సామర్థ్యమే, నేడు సమాజంలో ఇతరుల 'తీక్షణమైన చూపు'ను గుర్తించడానికి దోహదపడుతోంది.

చివరగా, **క్వాంటం ఫిజిక్స్ మరియు బయో-ఫీల్డ్ (Bio-field)** కోణం దిష్టి అనే అంశానికి ఒక సరికొత్త డైమెన్షన్‌ను ఇస్తుంది. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం, ప్రతి పదార్థం మరియు ప్రతి ఆలోచన ఒక నిర్దిష్టమైన ఫ్రీక్వెన్సీ (Frequency) వద్ద కంపించే శక్తి స్వరూపాలే. తీవ్రమైన అసూయ లేదా సంకల్పంతో కూడిన ఆలోచనలు మన మెదడు నుండి వెలువడే విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాల తీవ్రతను పెంచుతాయి. ఈ ప్రతికూల తరంగాలు ఎదుటివారి 'బయో-ఫీల్డ్' లేదా 'ఆరా'లో తరంగ విఘాతాన్ని (Interference) కలిగించవచ్చని క్వాంటం ఎంటాంగిల్‌మెంట్ వంటి సిద్ధాంతాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ ప్రక్రియ ఇంకా పరిశోధన దశలోనే ఉన్నప్పటికీ, మనిషి ఆలోచనలకు భౌతిక పదార్థాన్ని ప్రభావితం చేసే శక్తి ఉందని చెప్పడానికి ఇది ఒక శాస్త్రీయ వంతెనలా పనిచేస్తుంది.

నివారణోపాయాలు - అవి దిష్టిని ఎలా తొలగిస్తాయి?

మొదటిగా, **దృష్టిని మళ్ళించడం (Deflection)** అనే ప్రక్రియ మనల్ని ప్రతికూల చూపు నుండి రక్షించే ఒక 'షీల్డ్' లా పనిచేస్తుంది. మన పెద్దలు పెట్టే దిష్టి చుక్క లేదా భవనాలపై ఉంచే దిష్టి బొమ్మలు ఒక రకమైన 'విజువల్ డిస్ట్రాక్షన్' (Visual Distraction) ను కలిగిస్తాయి. ఎవరైనా ఒక అందమైన వస్తువును లేదా వ్యక్తిని అసూయతో చూస్తున్నప్పుడు, వారి చూపులోని తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో అక్కడ ఉన్న ఒక వికృతమైన బొమ్మను లేదా నల్లటి చుక్కను చూడగానే, వారి మెదడులోని ఏకాగ్రత ఒక్కసారిగా విచ్ఛిన్నం అవుతుంది. అంటే, ఆ వ్యక్తి నుండి వెలువడే నెగటివ్ ఎనర్జీ నేరుగా మనల్ని తాకకుండా, మధ్యలోనే చెల్లాచెదురు (Scatter) అయిపోతుంది. దీనివల్ల ఆ చూపులోని తీవ్రత తగ్గి, మనకు రక్షణ లభిస్తుంది.

రెండవది, **ప్రతికూల శక్తిని పీల్చుకోవడం (Absorption)** అనే పద్ధతిలో ఉప్పు మరియు బూడిద గుమ్మడికాయ వంటి పదార్థాల పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది. శాస్త్రీయంగా రాళ్ల ఉప్పుకు గాలిలోని తేమను మరియు అయాన్లను పీల్చుకునే గుణం ఉంటుంది. దిష్టి తీసేటప్పుడు ఉప్పును వ్యక్తి చుట్టూ తిప్పడం వల్ల, వారి 'ఆరా' లేదా బయో-ఫీల్డ్‌లో పేరుకుపోయిన ప్రతికూల విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను ఉప్పు గ్రహిస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే బూడిద గుమ్మడికాయకు అత్యధిక ప్రాణశక్తి (Pranic energy) ఉంటుంది. అది తన పరిసరాల్లో ఉండే చెడు ప్రకంపనలను స్పాంజిలా పీల్చుకుని, ఇంటి లోపలి వాతావరణాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుతుంది.

మూడవది, **పంచభూతాల ద్వారా శుద్ధి (Neutralization)** చేయడం అనేది ఒక 'ఎనర్జీ క్లెన్సింగ్' ప్రక్రియ. మిరపకాయలు, ఆవాలు వంటి పదార్థాలను దిష్టి

తీసి అగ్నిలో వేయడం అంటే, ఆ ప్రతికూల శక్తిని మూలకణాల స్థాయిలోనే దహనం చేయడం అని అర్థం. సాధారణంగా మిరపకాయలు కాలితే విపరీతమైన ఘాటు వస్తుంది, కానీ దిష్టి తీసినప్పుడు ఘాటు రాకపోవడాన్ని మనం గమనిస్తుంటాం. దీనికి కారణం ఆ పదార్థాలు అప్పటికే నెగటివ్ ఎనర్జీని గ్రహించి తమ రసాయనిక స్వభావాన్ని మార్చుకోవడమేనని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అలాగే పారే నీటిలో దిష్టి పదార్థాలను కలపడం వల్ల, ఆ ప్రతికూలత నీటి ప్రవాహంతో కలిసి దూరంగా వెళ్ళిపోతుంది, ఇది మన మనస్సును మరియు శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

చివరగా, **ప్లేసిబో హీలింగ్ (Placebo Healing)** అనేది అత్యంత శక్తివంతమైన మానసిక వైద్యం. దిష్టి తీయడం అనే ప్రక్రియ పూర్తవ్వగానే "నాకు తగిలిన చెడు చూపు పోయింది, ఇక నేను బాగున్నాను" అనే బలమైన నమ్మకం మన మెదడులో కలుగుతుంది. ఈ సానుకూల సంకల్పం వల్ల మెదడులో ఎండార్ఫిన్లు (Endorphins) మరియు డోపమైన్ వంటి 'ఫీల్ గుడ్' హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మనలో ఉన్న తలనొప్పి, నీరసం మరియు భయాన్ని తక్షణమే తగ్గించి, మనల్ని తిరిగి ఉత్సాహవంతులుగా చేస్తాయి. ఈ విధంగా దిష్టి నివారణ అనేది అటు సైన్స్‌ను, ఇటు మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని మేళవించిన ఒక పరిపూర్ణమైన చికిత్సా విధానం.

మొత్తంగా పరిశీలిస్తే, 'దిష్టి' అనేది కేవలం మూఢనమ్మకం కాదు. ఇది సామాజిక మరియు మానసిక ప్రక్రియ. భౌతిక శాస్త్రం లేదా వైద్య శాస్త్రం పరంగా ఒకరి చూపు ద్వారా మరొకరికి హాని జరుగుతుందని చెప్పడానికి నేరుగా ప్రయోగాత్మక ఆధారాలు లేనప్పటికీ, దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేయలేము. ఎందుకంటే, దీని వెనుక అత్యంత శక్తివంతమైన **'ప్లేసిబో ఎఫెక్ట్' (Placebo Effect)** మరియు దాని వ్యతిరేక రూపమైన **'నోసిబో ఎఫెక్ట్' (Nocebo Effect)** దాగి ఉన్నాయి.

ఒక వ్యక్తి తనకు దిష్టి తగిలిందని బలంగా నమ్మినప్పుడు, ఆ భయం లేదా ఆందోళన వల్ల వారి మెదడులో ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. దీనివల్ల నిజంగానే తలనొప్పి, నీరసం లేదా అశాంతి కలుగుతాయి. అదే సమయంలో, పెద్దలు దిష్టి తీయడం లేదా రక్షణ చిహ్నాలను ధరించడం వంటి పద్ధతులు పాటించినప్పుడు, "ఇక నాకు రక్షణ లభించింది" అనే సానుకూల భావన (Positive Auto-suggestion) వారిలో కలుగుతుంది. ఈ మానసిక ప్రశాంతత మెదడులో 'ఎండార్ఫిన్' వంటి ఉపశమన హార్మోన్లను విడుదల చేసి, త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది.

ఈ కోణంలో చూసినప్పుడు, దిష్టి - నివారణోపాయాలు కేవలం ఆచారాలు మాత్రమే కావు, అవి ఒక రకమైన **'సైకలాజికల్ ఫస్ట్ ఎయిడ్' (Psychological First Aid)**. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా మానసిక స్థితి శారీరక ఆరోగ్యంపై ఎంతటి ప్రభావం చూపుతుందో గుర్తిస్తోంది కాబట్టి, ఈ ఆచారాలను కేవలం తర్కహీనమైనవిగా చూడకూడదు. అవి మనిషికి ఇచ్చే ఆత్మవిశ్వాసం, భద్రతా భావం మరియు మానసిక ఊరట వెలకట్టలేనివి.

కాబట్టి, శాస్త్రీయమైన ల్యాబ్ ప్రయోగాలు దీనిని నిరూపించకపోయినా, శతాబ్దాలుగా ఇది మనుషుల మనస్తత్వంలో ఒక ప్రభావవంతమైన రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తోంది. ఈ 'ప్లేసిబో' ప్రభావాన్ని గుర్తించి, సమాజంలో భయం నింపేలా కాకుండా, మానసిక ధైర్యాన్ని ఇచ్చే ఒక సంస్కృతిక వారసత్వంగా దీనిని గౌరవించడం సమంజసం. అంతిమంగా, మన లోపలి సంకల్ప బలం మరియు సానుకూల ఆలోచనలే ఏ రకమైన దృష్టి దోషానికైనా అసలైన నివారణోపాయాలు.

* * *